

## Esensi Ajaran Buddha

Buddha bukanlah Tuhan, Buddha adalah manusia biasa, Beliau juga pernah mengalami penderitaan. Dalam Vimalakirti Nirdeśa disebutkan “Dikarenakan dunia ini sakit, Aku juga sakit. Dikarenakan dunia ini menderita, Aku juga menderita.” Pernyataan ini juga pernah disampaikan oleh Buddha. Justru karena Buddha dan kita mengalami penderitaan sehingga komunikasi bisa terjalin, karena ada sesuatu yang sama, yaitu penderitaan.

Selama puluhan tahun, Buddha berulang kali mengajar “Aku hanya mengajarkan tentang Dukkha dan bagaimana mengakhiri Dukkha melalui transformasi” (Samyutta Nikaya 22:86 ~ Samyutta Nikaya 44:22 ~ Samyukta Agama 106 [阿少免羅]). Manusia perlu memiliki kekuatan untuk mengakui, mengenali, dan menerima Dukkha, mencari tahu apa penyebabnya, kemudian mencari cara untuk merubahnya menjadi perdamaian, sukacita, dan pembebasan. Melalui penderitaan-lah Buddha membebaskan banyak orang.

Penderitaan di dunia ini luasnya layak samudra, tapi jangan menyerah begitu saja karena ketika Anda membalikkan badan maka Anda bisa melihat daratan. Dirimu memang banyak mengalami penderitaan, tapi jangan menunggu semua derita lenyap baru mulai berbahagia, Anda bisa berbahagia saat ini juga.

Ada sebuah taman indah, banyak bunga warna-warni. Ketika taman itu rusak maka rawatlah taman itu, tentu saja ada beberapa bunga yang layu, tapi jangan bersedih hanya karena beberapa bunga yang layu sementara masih banyak bunga yang masih segar. Sementara Anda masih menderita namun tetap bisa berbahagia dan bersyukur karena matahari masih terbit, napas masih lancar, ada bunga indah dan pohon yang kuat masih ada dihadapan kita. Jangalah engkau mengurung diri dalam penjara penderitaan.

Dukkha membantu manusia mengerti sukha. Kalau sudah pernah merasa lapar maka ada rasa syukur ketika tersedia makanan. Kalau sudah pernah merasakan penderitaan panas maka sangat bersyukur kalau bisa berteduh.

Tanpa penderitaan, seseorang tidak bisa tumbuh berkembang. Tanpa penderitaan maka sulit bagi seseorang mengerti perdamaian, sukacita, dan kebahagiaan. Ajaran Buddha bermula dari menerima kehadiran penderitaan, mencari tahu penyebabnya, mengerti melalui meditasi dan perenungan bahwa penderitaan itu bisa lenyap dengan menerapkan metode-metode setiap hari. Metode demikianlah menyembuhkan luka manusia, tak heran jika dukkha disebut sebagai kebenaran mulia, karena dukkha menunjukkan jalan menuju pembebasan. (B. Nyanabhadrā)

Adaptasi dari “*The Heart of Buddha's Teaching*: Hal. 3 s.d. 5”, Thich Nhat Hanh